

# PREVÉN LOS BROTES DE COVID-19

## en los programas deportivos para jóvenes

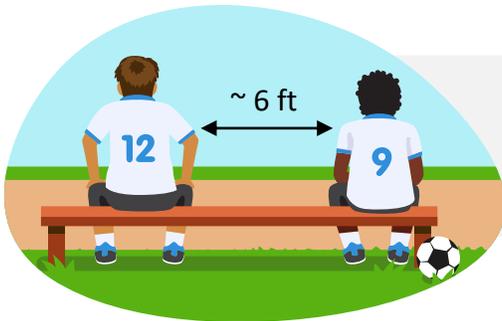
### En casilleros y salas de pesas



**Que sea breve.** Trata de tomar la menor cantidad de tiempo que sea necesario para cambiar o completar tu entrenamiento.



**Siempre usa mascarilla.** Esto incluye al ponerse almohadillas y equipo de protección.

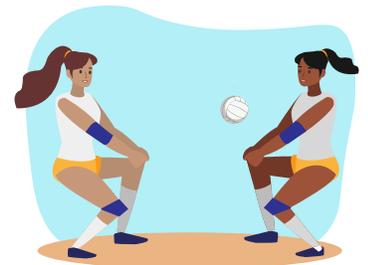


**Mantén tu distancia.** Trata de mantenerte al menos a 2 brazos (aproximadamente 6 pies) de distancia de los demás.

### En Prácticas y Juegos



**Lávate las manos con frecuencia.** Usa un gel o spray desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol que se seque rápidamente. Evita comer y tocarte la cara con las manos sin lavar.



**Limita el contacto físico innecesario y las reuniones.** Usa "chocar los cinco al aire" u otras alternativas sin contacto para celebrar. Mantén tu distancia cuando sea práctico.



Para más consejos, visita [ph.lacounty.gov/reducerriskSpanish](https://ph.lacounty.gov/reducerriskSpanish).